

Donnez un chance à vos tendons en étirant et en renforçant les muscles de la jambe

Meghan Loftus

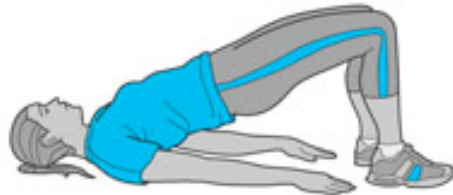
http://www.bicycling.com/training-nutrition/training-fitness/help-your-hams?cm_mmc=BicyclingNL--03312011--trainingandnutrition--help_your_hams

Les cyclistes se plaignent souvent de douleurs aux tendons de la cuisse, blessures qui pourrait être prévenue. Un mauvais positionnement peut en être la cause. Si le siège est trop éloigné, la personne surutilise ses tendons des muscles arrière de la jambe. S'il est trop haut, la personne étire trop ses tendons à chaque coup de pédale. De même, les selles qui produisent trop de pression sur le nerf sciatique, ce qui peut causer de l'engourdissement et de la douleur dans la région du bassin et des lombaires.

Même avec un ajustement approprié, les cyclistes sollicitent beaucoup ces tendons lorsqu'ils sont en montée. Cela est particulièrement vrai s'ils utilisent un braquet trop élevé. Renforcer vos tendons permet de diminuer les risques de blessures et pour ce faire il est recommandé d'incorporer des exercices de résistance en salle. On peut aussi débiter les sorties de vélo en s'assurant de bien se réchauffer i.e. au moins 5 minutes. Au retour, assurez-vous de bien étirer vos muscles.

Pour se renforcer

Couchez vous sur le dos, les genoux pliés, les pieds directement sous les genoux. Les épaules bien appuyées sur le sol, soulevez le fessier et maintenez la position 30 secondes. Effectuez 5 répétitions.



Pour les étirer

Couché sur le dos, les jambes étendues. En tenant les extrémités d'une ceinture, passez la ceinture sur la plante du pied droit. Étirez et levez la jambe jusqu'à ce qu'elle soit perpendiculaire au sol et tirez sur la ceinture. Tenez la position 30 secondes, puis changez de jambe. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe.

